



Treningsplan WingOK vår 2018

rev: 12.03.2018

Dato	Tid	Nybegynner -	Rekrutt - C	Ungdom - B	A-nivå	Tema	Terreng	Oppmøte	Ansvarlig	Løypelegging	Kontroll	Poster inn
09.april	18:00		Sprintløype	Sprintløype	Sprintløype		Ramheim	Hansbakkfjæra	Jon Vindal	Jon Vindal	Arne Inge K	Bernt Brynildsen
11.april	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
16.april	18:00		Sprintløype	Sprintløype	Sprintløype	Inn/ut, retning	Rotvoll	Rotvollfjæra	Eva Tesarova	Eva Tesarova	Terje Midtbø	Terje Midtbø
18.april	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
23.april	18:00	O-skole	Sprintløype	Sprintløype	Sprintløype	Karthusk	Nardo	Nardo skole	Svein Erik Bratsberg	Svein Erik Bratsberg		Arne Inge Kolstad
25.april	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
30.april		Egentrening										
2.mai	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
7.mai	18:00	O-skole	Veivalg	Løype redusert kart	Løype redusert kart		Tømmerholt/Fuglmyra	Tømmerholt/Fuglmyra	Morten Strand	Morten Strand		Øystein Braathen/Øyvind Scheldrup
9.mai	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
14.mai	18:00	O-skole/Wing4er	Wing4er	Wing4er	Wing4er	Løp		Tømmerholt	Arne Inge Kolstad	Arne Inge Kolstad	Lars S	Andreas Haaland/Eivind Lona
23.mai	18:00				Intervall		Strindamarka	Festningen	Svein Erik / Lars			
28.mai	18:00	O-skole	Kompass	Løype kompass	Løype kompass	Terreng med lite stier/ledelinjer	Malvikmarka AB/Strindamarka NC	Malvikmarka/Tømmerholt	Terje Midtbø Arne Inge Kolstad	Terje Midtbø Arne Inge Kolstad		MAL Johannes/Asbjørn Midtbø TH Arne Inge Kolstad
30.mai	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
4.juni	18:00	O-skole	Løype siste sikre	Løype siste sikre	Løype siste sikre	Siste sikre		Tømmerholt	Eiind Lona	Eivind Lona	Per Ivar Skinderhaug	Per Ivar Skinderhaug/Jens Kjetil Mehammer
6.juni	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
11.juni	18:00	O-skole			Jukola trening			Tømmerholt/Fremo	Jon V/ Lars S	Jon V/ Lars S		Fremo Dugnad etter trening/ TN Johannes Høysæter
13.juni	18:00				Intervall			Festningen	Svein Erik / Lars			
18.juni	18:00	O-skole/Wing4er	Wing4er	Wing4er	Wing4er	Løp	Strindamarka	Tømmerholt/sommaravslutning	Rune Stræte/ Avslut. Hanne Kongsvik	Rune Stræte	Bernt Brynildsen	Bernt Brynildsen/Agnar Renolen